

АМОСОВ Н.М.  
“РОЗДУМИ ПРО  
ЗДОРОВ’Я”

---

Глава IV  
“Здоров’я”

У всі історичні етапи розвитку медицини в ній  
можна знайти дві лінії:

перша-це відновлення порушеного здоров'я за  
допомогою ліків;

друга - досягнення тієї ж мети шляхом  
мобілізації "природних захисних сил  
організму".



Начебто кожному зрозуміло: здоров'я - протилежність хвороби. Потрібно його вимірювати. Багато здоров'я, менше шансів на розвиток хвороби. Мало здоров'я-хвороба.

Так люди і думають. Кажуть: "погане здоров'я" "слабке здоров'я". Але в історіях е





...від до поняття здоров'я повинно  
бути кількісним. "Кількість здоров'я" - ось що  
потрібно.

Кількість здоров'я можна визначити як суму  
"резервних потужностей" основних  
функціональних систем.

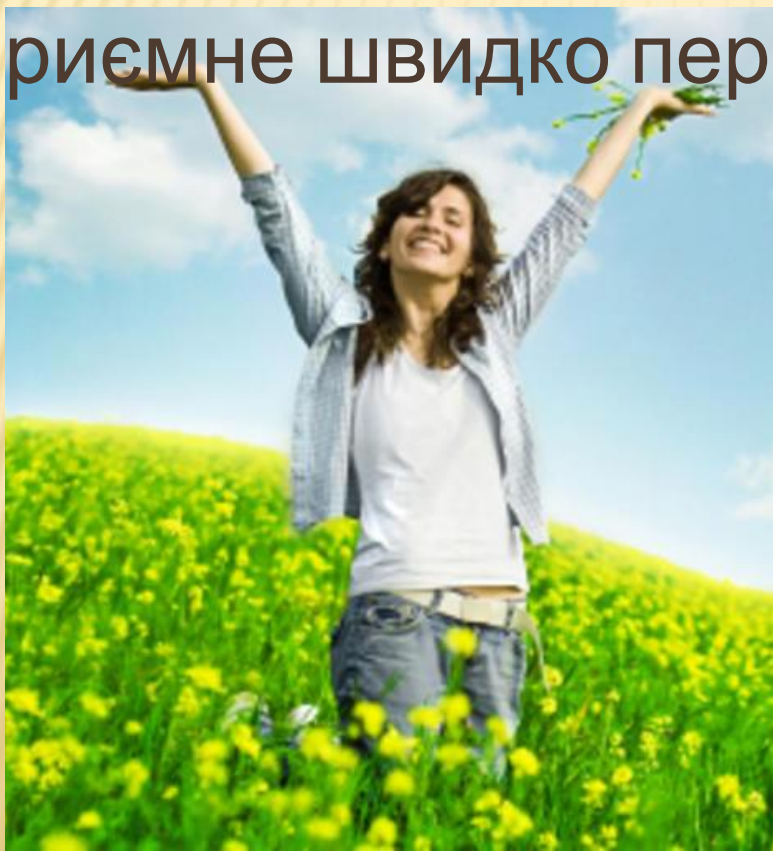
# АМОСОВ ВИДІЛЯЄ ТАКІ ПІДСИСТЕМИ ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗД

- Тренування
- Харчування
- Терморегуляції



Життя складається з приємних і неприємних компонентів всіх відчуттів - як біологічних, так і соціальних. Для стимулу потрібно отримати максимум приємного при мінімумі неприємного. На жаль, є ще адаптація.

Приємне швидко перетворюється в байдуже.



Щоб зберегти високий рівень, потрібно різноманітність. Адаптація до неприємного виражена значно слабкіше. До невеликого неприємного можна звикнути, а до великого - ні, не можна. Щастя - різне для кожної людини в залежності від різної "значимості" його потреб - почуттів.



Здорова людина буває нещасним, але хворий не може бути щасливим. Здоров'я приємно, але якщо воно постійно, то діє закон адаптації: його перестають помічати, воно не дає компонента щастя







ке говорилося, здоров'я є "резервні потужності" клітин, органів, цілого організму. Резерви запрограмовані в генах, але дуже хитро: вони існують, поки управляються, і тануть без рави. У цьому принцип економичності природи: навіщо "годувати" потрібні структури? Їжі завжди не вистачало.

Стародавній людині був потрібен високий рівень тренуваності і витривалості, тому що без цього неможливо було прожити. Життя не вимагає від нас таких жертв. Скоро зовсім зникне фізична праця, тоді навіщо сила? Резерви серцево-судинної і дихальної систем призначені головним чином для забезпечення механічної потужності. Але для чого? Скільки ж?

Мабуть, для того, щоб не хворіти, захворівши - не вмерти, щоб довше пожити і зберегти можливість отримувати від життя задоволення: працювати в повну міру, заслужити повагу оточуючих. На жаль (а може бути, на щастя?), "Не хворіти" і "не старіти" усвідомлюється тільки в зрілому віці, тому що у молодості досить здоров'я.

Тут ми підходимо до головного питання: якою ціною можна добути резерви? Кожен би не проти їх мати, але якби вони самі ... Самі не приходячи!

Єдиним способом тренувати серце легкі є фізичне навантаження.



Серце тренується як силою скорочень, так і частотою. Обидва чинники важливі в збільшенні серцевого викиду в момент навантаження. Судини тренуються разом з



Призначення харчування в організмі гранично просто: забезпечити клітини енергетичним і будівельним матеріалом, щоб організм міг виконувати свої програми.

Потреби і запаси невизначені. Встановлені деякі крайні кордону по калоріях, по білках, по вітамінам, але більше для тварин, ніж для людей, якщо говорити про наукової строгості рекомендацій.



Підсистему "харчування" можна поділити на дві: перетравлювання і всмоктування їжі в шлунково-кишковому тракті і засвоєння поживних речовин.

*Здоров'я Вам!*



Задоволення від їжі - прояв потреби в їжі.  
Потреба в їжі фізіологічна.



Існує стійка думка, на жаль, серед лікарів теж, що травний тракт людини ніжна конструкція. Він пристосований тільки для рафінованої їжі, і дай йому трохи що важче, так негайно гастрит, ентерит, коліт, мало не заворот кишок.

Це міф!

У травного тракту два головних ворога: надто оброблена їжа і "система напруги".

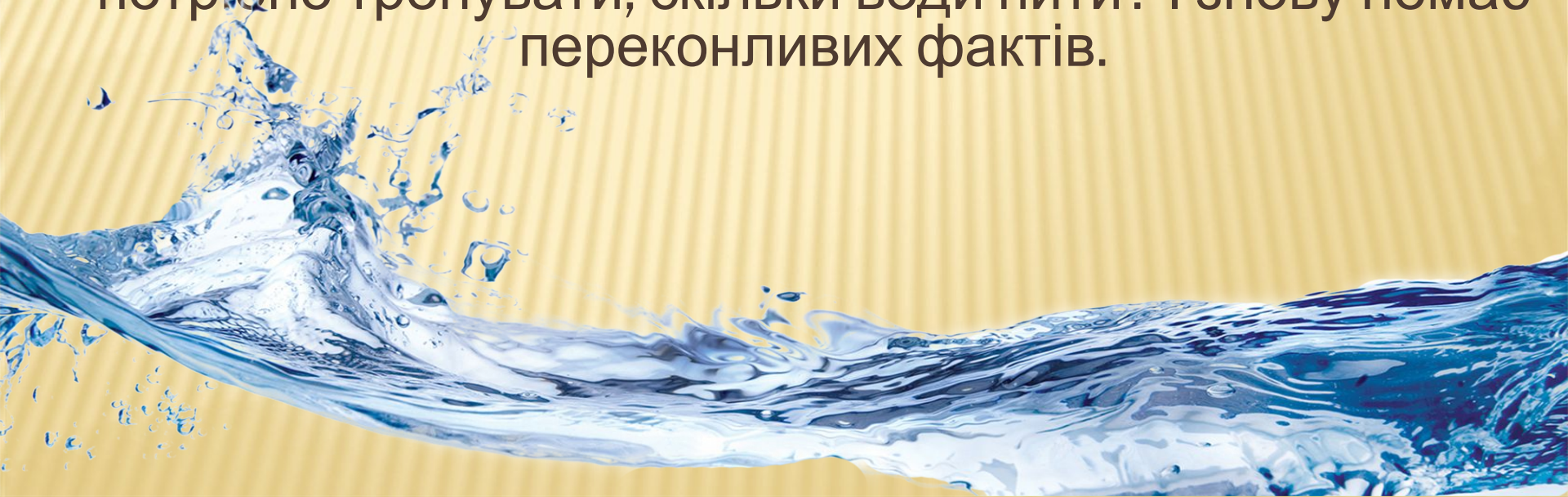




Сіль може виявитися корисною і навіть необхідною при одноманітному харчуванні рафінованими продуктами, наприклад, цукром і очищеними злаками. Але якщо є різноманітну рослинну їжу, тим більше сиру, щоб солі нерозчинялися при варінні, їх буде цілком достатньо для організму. Несмачно? Так, звичайно. Але в цьому теж є свій резонанс - менше з'їси.



Кажуть, наприклад, що від надлишку води товстіють. Що якщо багато пити, це шкідливо впливає на серце і навіть на нирки. І ще багато чого. Питання зовсім не просте. Тварина п'є скільки захоче, але апетит на воду різний у різних біологічних видів. Всім відомі верблюди. Але від людини вони вже дуже далекі. Люди теж п'ють по-різному: одні люблять чай, інші все життя п'ють по одній чашці. Отже, має значення звичка: хто як натренував свій "водний центр" (є такий в стовбурі мозку). Тоді постає питання, а як його потрібно тренувати, скільки води пити? І знову немає переконливих фактів.



Проблема: що їсти? Спочатку в принципі: їжу, багату білками? Жирами? Вуглеводами? .

Перше: важливо не що є, а скільки є.

Друге: виняткова роль вітамінів, мікроелементів та інших біологічно активних речовин.

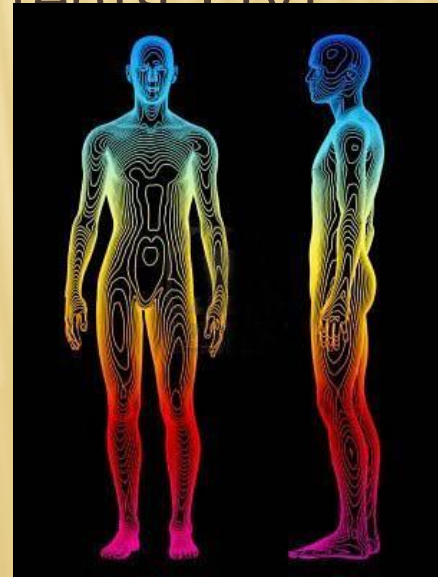
Третє: жири. Шкідливі вони чи не шкідливі?

Твердження, що жири необхідні в чистому вигляді, - міф. Можна спокійно не споживає ні масло, ні сало, все одно в організм потрапить мінімально необхідне "для змащення" кількість жирів. Вони обов'язково є в молоці, м'ясі, навіть у хлібі. І цього достатньо. Організм може синтезувати їх із

Четверте: білки. Теж створений міф про те, що потрібні повноцінні білки, що містять амінокислоти, які містяться тільки в тварин, а не в рослинних продуктах. Не буду сперечатися: дійсно, є важливі амінокислоти, і не у всяких рослинах їх можна знайти. Тому набагато простіше отримувати їх з м'яса, молока, яєць, ніж вишукувати хитромудрі набори рослинних продуктів, з горіхами, абрикосовими кісточками, квітковим пилком та іншим. Не потрібно вегетаріанського педантизму, Тваринні білки доступні. Питання - в кількостях,



Підтримувати постійно температуру - це підтримувати баланс між теплопродукцією і тепловіддачею. Прямий "опалювальною системою" організм не має. Продукція тепла - побічний ефект будь-якого перетворення енергії. Коли потрібно отримати тепло навіть для порятунку життя, доводиться вдаватися до роботи м'язів, хоча б у вигляді тремтіння, якщо не ходіння або бігу. Інша справа - тепловіддача, вона регулюється дуже активно. При холоді її можна загальмувати, якщо звужити судини шкіри до такої міри, щоб поверхня стала холодною і різниця температури тіла і повітря чи води скоротилася. Проте не зовсім холодною, інакше тканини замерзнуть, буде обмороження. Втім, для того щоб цього не сталося, автоматики мало, потрібні активні дії щодо захисту: одяг або товта і тут тренування.



Головна проблема - сон. Якщо людині вдається зберегти без снодійного хороший сон по глибині і по тривалості, його нерви в порядку.



Один технічний прийом для засинання: виберіть зручну позу, краще на боці, і лежите зовсім нерухомо. Поступово розслабте м'язи. Починати потрібно з особи - саме мимічні м'язи відображають наші емоції. Це запрограмовано в генах, від найдавніших предків. Тут і потрібно навчитися стежити: вміти прослухати кожну частину тіла, визначити, наскільки напружені м'язи. Якщо визначити, то можна і розслабити зусиллям волі, довільно. Деякі рекомендують повторювати слова, наприклад, "розслабся" або просто: "спокійно". Спробуйте, може бути, це допоможе.

